

	木					金	土					日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジムエリア	プール		
7:00	RADICAL オキシジェン 7:00-7:30					RADICAL ストレッチング 7:00-7:30	RADICAL オリジナル・ヨガ 7:00-7:30					RADICAL ハイパーシー 7:00-7:30						7:00
8:00	オリジナル・ステップ 8:00-8:30					イレブン 8:00-8:30	ファイトウ 8:00-8:30					オリジナル・ステップ 8:00-8:30						8:00
9:00	ラディカル・パワー 9:00-9:30					オリジナル・ヨガ 9:00-9:30	メガダンス 9:00-9:30					ファイトウ 9:00-9:45						9:00
10:00	ロウ 9:50-10:35 谷川	ダンスストレッチ 10:00-10:45 池田	やさしいホットヨガ 10:00-11:00 RIRI			エクストリーム・55 10:00-10:30	だんす! ダンス! Dance! 10:20-11:05 みのる	リラクゼーション ヨガ 10:30-11:15 SATO	LIVE				ボディコンバット45 10:30-11:15 RYOMA	骨盤ストレッチ 10:20-11:05 野村	ホットヨガ 10:30-11:30 澄子			10:00
11:00	FUNステップ I 11:05-11:50 谷川	ジャズダンス 11:15-12:00 池田				ファイトウ 11:00-11:30												11:00
12:00						メガダンス 12:00-12:30	骨盤体操 11:35-12:20 SARI	フリースタイルダンス 11:55-12:40 神谷				FUNステップI 11:45-12:30 清水	ピラティス 11:35-12:20 野村	ソフトホットヨガ 11:45-12:25 NATSUKO	はじめてのTOP RIDE 11:30-12:00 KOTOMI			12:00
13:00	スタート 12:20-13:05 野村	はじめてヨガ 12:30-13:00 MIRIA	レッスン定員28名(事前予約制・予約4枠に含む) WEBでの事前予約の方のみレッスン当日フロントにて 出席確認いたします。 フロントスタッフにお声がけくださいませ。 バンドをお渡しいたしますので 手首に着用していただきレッスンにご参加ください。															13:00
14:00	ダンスワークアウト45 13:35-14:20 MAHMI	ヨガ&ストレッチ 13:30-14:15 吉田(美)				LIVE	アクアピクス 14:00-14:45 下地	ハイパーシー 14:00-14:30	バーオソル 13:20-14:05 玉井	BODYCOMBAT60 (有料クラス) 13:10-14:10 VAVO	Surf Fit BALANCE3.0 13:30-14:15				ロウ 13:00-13:45 清水	リトモス 12:50-13:35 KAORI		TOP RIDE 60 (有料) 12:30-13:30 RYOMA
15:00	イシュタヨガ 14:50-15:35 吉田(美)	太極拳24式 14:45-15:30 羽根田	ソフトホットヨガ 14:15-14:55 MIRIA			UBOUND60 (有料クラス) 14:45-15:45 Kanae	バレエエクササイズ 14:40-15:25 玉井											15:00
16:00	RADICAL ファイトウ 16:00-16:30	ラテンダンス 16:00-16:45 小林				オリジナル・エアロ 15:00-15:30						MEGADANZ 15:30-16:15 TONI	リフレッシュヨガ 15:15-16:00 S-MAKO	やさしいホットヨガ 15:15-16:15 RISA				16:00
17:00	オリジナル・ヨガ 17:00-17:30	太極拳 (有料クラス) 17:00-18:15 羽根田				オキシジェン 16:00-16:30	ボディパンプ40 16:15-16:55 YUTAKA	ZUMBA 16:00-16:45 福山				ソフトホットヨガ 16:30-17:10 NAOMI	TOP RIDE 60 (有料) 16:15-17:15 MOMO					17:00
18:00	UBOUND 18:00-18:30					イレブン 17:00-17:30												18:00
19:00	スタート 19:00-19:45 清水	中国武術 (有料クラス) 18:30-19:30 羽根田	LIVE			オリジナル・エアロ 16:00-16:30	ポディパンプ40 16:15-16:55 YUTAKA	STORONG NATION30 17:15-17:45 福山				エクストリーム・55 17:00-17:45						19:00
20:00	MEGADANZ 20:15-21:00 TONI	BODYCOMBAT60 (有料クラス) 20:10-21:10 MOMO	やさしいホットヨガ 20:05-21:05 YURIKO	はじめてのTOP RIDE 20:10-20:40 メイ		ラディカル・パワー 18:00-18:30						UBOUND 18:00-18:30 定員12名	ハイパーシー 19:00-19:30					20:00
21:00						メガダンス 19:00-19:45												21:00
22:00	ボディパンプ40 21:30-22:10 YUTAKA		ソフトホットヨガ 21:20-22:00 YURIKO			ファイトウ 20:00-20:45	オリジナル・エアロ 20:00-20:30	リリース&YOGA 18:30-19:15 Mako				オリジナル・ステップ 20:00-20:30						22:00
						エクストリーム・55 21:00-21:45	オキシジェン 21:00-21:30					ファイトウ 21:00-21:45						
						オリジナル・ヨガ 22:00-22:30	ファイトウ 22:00-22:30											

レッスン定員28名(事前予約制・予約4枠に含む)
WEBでの事前予約の方のみレッスン当日フロントにて
出席確認いたします。
フロントスタッフにお声がけくださいませ。
バンドをお渡しいたしますので
手首に着用していただきレッスンにご参加ください。

9月のみ時間変更

【座席予約制につきまして】
 密集・密閉・密接の条件がそろわないように環境を整えております。
 ■各スタジオ事前予約制(8月より座席指定)となっております。
 ■定員人数:Aスタジオ 33名 Bスタジオ 24名
 HOTスタジオ13名 アクアピクス28名 ヌードルアクア20名
 ■ご予約の番号でのご参加をお願いいたします。
 ■レッスン開始時は密を回避するため、整列はご遠慮ください。
 ■レッスン中は扉を閉めますがスタジオ内換気の為、
 15分に1回3〜5分程度、扉を開放させていただきます。
 ※お一人様4枠まで(プレミアム会員様のみ6枠)

【ご協力をお願い】
 ■レッスン開始後の途中入退・途中退出はできません。
 ■スタジオ入場の際はソーシャルディスタンスの確保を
 お願いいたします。
 その他スタジオルールに関しましては別紙をご参照ください。
 ※今後のタイムスケジュールは感染状況や、
 政府・都・業界団体による各種要請等を踏まえて、
 各店の営業状況に今後変更が生じる可能性もございます。